

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 423  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 423  
Протокол №9  
от «26» мая 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №62/4  
от «27» мая 2021 г.  
Директор ГБОУ школы № 423  
\_\_\_\_\_ С.А. Рыкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
физкультурно-спортивной направленности  
«Военно-спортивное многоборье»**

Программа рассчитана на детей 11-18 лет  
Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Кузьминский Александр  
Михайлович,  
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обусловлена, прежде всего, потребностью государства, социальным заказом общества в патриотическом воспитании молодёжи. Материалы социальных исследований говорят о преобладании в сознании молодёжи личных интересов над общественными, нежелании большинства юношей нести службу в Вооружённых Силах России, инфантильности, беспечном отношении к здоровью. Военно-туристское многоборье даст школьникам возможность более полно осмыслить личную значимость, повысит результативность воспитания. Педагогический опыт подсказывает, что распространённые сейчас визуально-словесные формы военно-патриотического воспитания дают незначительный эффект, а практические занятия помогут более полному развитию интеллекта, укреплению здоровья, развитию коммуникативных способностей учащихся, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Особенности организации образовательного процесса** состоят в том, что она соединяет в себе начальную военную подготовку, физическую подготовку, элементы туристического многоборья, имеет соревновательную составляющую, что позволяет удовлетворить потребности подростков в физическом развитии и поможет комплексно решить проблемы физического развития, патриотического воспитания, привития детям привычек здорового образа жизни, их социализации.

В содержание программы входят основы военных знаний, стрельба, туризм, основы туристского многоборья, воспитание понимания важности сохранения и укрепления здоровья для дальнейшей жизнедеятельности.

Значительную часть в работе объединения занимает развитие и поддержка инициативы ребят при проведении занятий, подготовке походов и соревнований, активное участие в них, разбор проведённых мероприятий.

При составлении учебного календарного плана предусматривается чередование практических занятий и теоретических бесед по темам из разных разделов программы.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся 11- 18 лет. На обучение по программе принимаются как мальчики, так и девочки без наличия базовых знаний.

Состав групп может быть разновозрастным, что поможет лучшей социализации учащихся, формированию у них лидерских качеств, воспитанию

товарищества и ответственности за других людей. Также, более старшие дети могут передавать свои знания, полученные по школьным предметам. Мальчики и девочки могут заниматься на равных условиях.

### **Цель программы:**

- обеспечение гражданско-патриотического воспитания через привлечение учащихся к активному здоровому отдыху и воспитание в них ответственного отношения к своему здоровью;
- получение военных знаний и участие в военно-патриотических мероприятиях.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- научить основам военных знаний (стрельба, строевая подготовка, разборка-сборка автомата Калашникова);
- формировать специальные знания, умения и навыки туристского многоборья;
- научить правилам оказания первой помощи при травмах;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- приобретение навыков самостоятельной подготовки к походам.

#### **Развивающие:**

- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- развить инициативу и индивидуальные способности воспитанников;
- привить интерес к занятиям физической культурой, стрельбой и туризмом как формам активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

#### **Воспитательные:**

- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении;
- воспитание ответственности, взаимопомощи, толерантности;
- дать представление формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся, их личностного развития, социализации и формирования общей культуры.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные результаты обучения.**

Основными результатами обучения являются: способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки которые отражают:

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

**Метапредметные результаты** направлены на создание максимально благоприятных условий для саморазвития, самоопределения учащихся в образовательном процессе и отражают:

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;
- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный учащимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- знания начальной военной подготовке;

- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- умение по организации и проведению походов;
- умения и знания по туризму и туристическому многоборью;
- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи.

### **Условия реализации программы.**

- **условия набора в коллектив.** В группу 1-го года обучения набираются все желающие с 11 летнего возраста.

- **условия формирования групп.** Состав групп может быть разновозрастным. Мальчики и девочки могут заниматься на равных условиях.

Допускается прием в объединение в течение учебного года, и набор в группу 2 год обучения на основании входного контроля.

- **количество детей в группе.** В соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм наполняемость группы

1-го года обучения – не менее 15 человек,

на 2-ом году обучения – не менее 12 человек.

**Продолжительность учебного года – 36 недель (72 часа).**

Начало учебного года – 01 сентября 2021 года, окончание учебного года – 25 мая 2022 года.

**Объединение продолжает работу во время каникул.**

**Режим работы объединения:**

- понедельник, четверг - с 16.00 до 16.45 – 1 группа;

- вторник, пятница - с 16.00 до 16.45 – 2 группа.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Освоение программы состоит из 2-х этапов – первого и второго года обучения.

**1 этап (1 год обучения) освоения программы – начальный уровень.**

Учащиеся включаются в туристско-краеведческую деятельность, знакомятся с основами туризма, у них формируются умения и навыки, которые дадут возможность действовать в реальной обстановке. В процессе обучения

укрепляются связи обучения с жизнью, что способствует широкому ознакомлению с окружающим миром.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают получение знаний по начальной военной подготовке и стрельбе.

Часть программы выделена на физическую подготовку: изучение физических упражнений на скорость, силу и выносливость, на координацию движений.

Учащиеся изучают причины травматизма и способы оказания первой помощи пострадавшим при ранениях и травмах.

На 2 этапе (2 год обучения) идет дальнейшая отработка полученных знаний и навыков, достижение личных рекордных показателей, участие в соревнованиях с улучшением результатов и освоение более сложных форм туризма.

**Учебный план и программа второго года** обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали, т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением) с учетом индивидуальных способностей учащихся (физических, творческих, морально-волевых). Возвращаясь к старым темам, учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма и Вооруженных Сил в России, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Учащиеся получают моральную подготовку к преодолению трудностей в пути, к умению брать на себя большую часть работы, готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству.

**Практические занятия** строятся так, чтобы учащиеся могли все делать самостоятельно. Важно, чтобы они могли работать в команде, заменять друг друга.

В процессе освоения программы учащиеся значительно расширят и углубят знания и представления об окружающем. Одновременно предоставляется возможность получить и развить разнообразные практические навыки самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности.

### **Формы проведения занятий.**

На теоретических занятиях используются словесные методы обучения:

- лекции - системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы);
- дидактический рассказ - изложение учебного материала в повествовательной форме;
- объяснение - последовательное, строгое в логическом отношении изложение инструктором сложных вопросов, например понятий, правил и т.д.;
- инструктирование - точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания (перед практическим занятием, соревнованиями);
- семинар. К семинарским занятиям даются задания самостоятельно приготовить доклады, сообщения.

**Практические занятия** проводятся для усвоения и отработки практических навыков и умений.

**Соревнования** используются как для проверки уровня полученных знаний и умений, так и для их отработки.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии.**

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

### **Место проведения занятий.**

Для проведения занятий используются помещения и территория школы, соответствующие целям и задачам занятия: кабинет ОБЖ, школьный стадион, военизированная полоса препятствий, рекреации и коридор школы, спортивный зал.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

#### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

Методически правильно построить деятельность объединения невозможно без создания и поддержания атмосферы психологического, духовно-нравственного и физического благополучия ребёнка, личности. Поэтому для достижения наиболее лучшего результата на занятиях необходимо использовать всё разнообразие форм и методов работы с подростками.

Занятия нужно строить по принципу от простого к сложному, по спиральному типу постепенно расширяя и углубляя знания, развивая навыки и умения по всем разделам программы.

На занятиях широко используются технические средства обучения и объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, поисковые методы обучения, что позволяет наглядно и доходчиво объяснять учебный материал.

Занятие целесообразно делить на три части: вводную, основную и заключительную. Вводная часть представляет собой проверку присутствия воспитанников, усвоение ранее пройденного материала, настрой на изучение нового материала. Основная часть занимает 75-80% учебного времени, в течение которого объявляется тема занятия, цели и учебные вопросы занятия, которые отрабатываются в этой части и изучение нового материала. Педагогу в его работе необходимо уметь дозированно применять лекционную работу. Больше времени лучше отводить на беседы, викторины, деловые игры, решение практических задач. Очень важным для подростка является чувство успешности, поэтому для закрепления изученного материала хорошо проводить разбор действий детей, конкурсы, соревнования внутри объединения, поощрять в случае успеха.

Для поддержания интереса к занятиям, и к туризму в частности, воспитания патриотизма важно проводить встречи с туристами-энтузиастами, людьми, побывавшими в интересных местах. Побуждают к занятиям также доклады, просмотр видеофильмов и презентаций об участии в походах и соревнованиях. Важно, чтобы использовались современная техника и оборудование. Увлечённость поддерживают также участие в соревнованиях, посещение соревнований, судейская деятельность. Кроме того, они дают остроту ощущений, экстремальность, которые необходимы подросткам.

Занятия по основам военной службы, туризмом и краеведением расширяют кругозор, помогают получать дополнительные знания по таким школьным предметам как математика, история, география, основы



безопасности жизнедеятельности, биологии и др. и могут улучшить успеваемость в школе.

Очень важно для подростка найти своё место в жизни, общаться со сверстниками и со взрослыми, чувствовать свою нужность окружающим, иметь авторитет. Всё это он находит в объединении, выполняя разные поручения на занятиях и в походе, показывая свои знания и умения на практике, помогая новичкам. Ребята учатся строить отношения с окружающими, происходит их социализация, вырабатываются положительные нравственные качества.

Особенность методики проведения занятий также в том, чтобы дети больше занимались практической деятельностью при сохранении достаточного минимума теории. Практические занятия могут проводиться в спортивном зале, в кабинете, на природе с соблюдением требований техники безопасности. На практических занятиях отрабатываются практические навыки ориентирования, преодоления препятствий, физическая подготовка, способы оказания первой помощи.

Занимающиеся туризмом дети должны получать общую подготовку: поучаствовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристско-прикладному многоборью, получить практические навыки по добыванию воды и пищи, постройке временного укрытия, знакомятся с основами водного, лыжного и велосипедного туризма.

**Учебно-методическое обеспечение:** наглядные пособия: перевязочный материал, материал для изготовления носилок, постройки шалаша, укладки костра, следи, жерди, силков, ловушек, крючков и т.п., таблицы, макеты, видеофильмы.

### Учебно-методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения:

№ п/п	Тема занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал	Техническое оснащение	Организационно-педагогические средства
1	Вводное занятие. Беседа о работе объединения, его цель и задачи Общеразвивающие упражнения без предметов.	Беседа			Компьютер, видеопроектор	Презентация. План-конспект занятия
2	Устройство и правила обращения с пневматической винтовкой. Техника безопасности при стрельбе. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Объяснение  Беседа	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор.	Инструкция по ТБ. Презентация План-конспект занятия. Презентация
3	Изготовка к стрельбе. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Беседа  Лекция	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация
4	Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Лекция	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир		Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
5	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.	Объяснение  Инструктирование	электронный тир Презентация.		Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия. Презентация
6	Стрельба на точность.	Инструктирование	Пневматическая			План-конспект

	Общеразвивающие упражнения без предметов.		винтовка ТОЗ-38, электронный тир			занятия. Презентация
7	Стрельба на точность.  Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Лекция  Объяснение	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир Военизированная полоса препятствий			План-конспект занятия.
8	Стрельба на точность. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир Военизированная полоса препятствий			План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
9	Стрельба на точность. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир Военизированная полоса препятствий			План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
10	Скоростная стрельба. Строевая стойка. Повороты на месте.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
11	Тактико-технические данные автомата Калашникова. Устройство и работа частей и механизмов АК. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Объяснение  Инструктирование	Макет АК-74  Военизированная полоса препятствий	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
12	Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий. Порядок неполной разборки-сборки автомата Калашникова.	Объяснение  Инструктирование	Военизированная полоса препятствий Макет АК-74	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.

13	Стрельба на точность.  Строй отделения. Развернутый строй.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
14	Стрелковая игра «Биатлон с бегом» - для развития скоростных навыков и точной стрельбы после бега.	Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир			План-конспект занятия.
15	Соревнование по стрельбе среди членов объединения. Упражнения для развития координации и точности движений.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
16	Пристрелка и регулировка оружия. Стрельба на точность.  Походный строй.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38,	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
17	Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий. Повороты на месте и в движении. Воинское приветствие.	Инструктирование	Военизированная полоса препятствий	Слайды		План-конспект занятия.
18	Скоростная стрельба.  Строевые приемы и движения без оружия.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38,	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
19	Стрельба на точность.  Строевые приемы и движения без оружия.	Практическое занятие Дидактический рассказ	Пневматическая винтовка ТОЗ-38,	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
20	Личное снаряжение.  Разборка-сборка автомата Калашникова.	Объяснение  Практическое занятие	Личное снаряжение Макет АК-74	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
21	Игра «Триатлон» (стрельба, бег и метание)	Объяснение	Пневматическая	Слайды	Компьютер,	План-конспект

	гранат).	Инструктирование	винтовка ТОЗ-38, Макет гранаты Ф-1		видеопроектор	занятия.
22	Веревки, применяемые в туристском многоборье. Их виды и назначение. Виды узлов и их назначение.	Дидактический рассказ	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
23	Виды страховочных систем. Отработка навыков надевания и подгонки.	Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины			План-конспект занятия.
24	Назначение и виды карабинов. Отработка навыков работы с ними. Простудные заболевания, их профилактика и лечение в походных условиях. Самоконтроль туриста в походе и на занятиях.	Объяснение  Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.  Презентация План-конспект занятия.
25	Отработка навыков работы с карабинами. Тепловой и солнечный удары. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	Инструктирование Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
26	Узлы для связывания веревок одного диаметра. Отработка навыков. Строевые приемы и движения без оружия.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
27	Узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания. Стрельба на точность.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины			План-конспект занятия.
28	Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания. Предупреждение образования мозолей. Первая помощь при образовании мозолей, укусах насекомых и змей.	Беседа  дидактический рассказ	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор  Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация

29	Узлы для страховки и само страховки. Отработка навыков вязания. Ожоги и обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях.	Объяснение  дидактический рассказ	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
30	Вспомогательные узлы. Отработка навыков вязания. Упражнения для развития координации и точности движений.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
31	Соревнования среди членов объединения по вязанию узлов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
32	Работа с веревками. Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
33	Работа с веревками. Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Инструктирование  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины			План-конспект занятия.
34	Командное прохождение этапов. Меры безопасности при преодолении препятствий. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.	Семинар  Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины Аптечка	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор  Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
35	Командное прохождение этапов. Наведение командной страховки. Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».	Семинар  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.

36	Командное прохождение этапов. Способы переправы через реку и болото. Личное прохождение этапов. Переправа через реку и болото по кладям и камням, по следам, вброд.	Объяснение  Инструктирование	Компасы, карты.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
37	Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания. Первая помощь при кровотечениях.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины Аптечка	Слайды  Видеофильм	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
38	Командное прохождение этапов. Техника и тактика преодоления препятствий. Распределение обязанностей в команде. Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».	Объяснение  Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины	Слайды  Видеофильм	Компьютер, видеопроектор  Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия. Презентация
39	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Техника непрямого массажа сердца.	Объяснение  Объяснение, инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины Тренажер «Максим»	Видеофильм	Компьютер, видеопроектор	Презентация План-конспект занятия.
40	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Техника искусственной вентиляции легких.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Тренажер «Максим».	Слайды  Видеофильм	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
41	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Транспортировка пострадавшего.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды  Видеофильм	Компьютер, видеопроектор	Презентация План-конспект занятия.
42	Соревнования среди членов объединения по надеванию страховочных систем, отработке техники вязания узлов и работе с карабинами.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.

43	Командное прохождение этапов. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправа по параллельным веревкам.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
44	Работа с веревками. Командное прохождение этапов. Переправа по бревну с натянутыми перилами.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
45	Личное прохождение этапов. Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Техника вязания узлов. Командное прохождение этапов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
46	Командное прохождение этапов. Наведение и преодоление навесной переправы	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. Презентация
47	Работа с веревками. Командное прохождение этапов. Наведение и преодоление параллельной переправы.	Объяснение	Карабины различных видов. Веревки. Страховочные системы.			План-конспект занятия. Презентация
48	Личное прохождение этапов. Техника и способы спуска. Командное прохождение этапов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
49	Работа с веревками. Личное прохождение этапов. Техника и способы подъема.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Веревки			План-конспект занятия.
50	Соревнования среди членов объединения по преодолению препятствий.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
51	Стрельба на точность. Строевые приемы и движения без оружия.	Объяснение	Пневматическая винтовка, электронный тир		Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация



52	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему. Командное прохождение этапов.	Объяснение  Объяснение	МГМ АК-74  Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
53	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Объяснение  Объяснение	МГМ АК-74  Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
54	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему. Личное прохождение этапов.	Объяснение  Инструктирование	МГМ АК-74  Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
55	Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина среди членов объединения.	Инструктирование	МГМ АК-74			План-конспект занятия.
56	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов.	Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
57	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Инструктирование  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
58	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Объяснение, Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
59	Соревнования по пешеходному туристскому многоборью среди членов объединения.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
60	Полигон по туристскому многоборью.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.

61	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Объяснение Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
62	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
63	Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Объяснение. Инструктирование	Карабин, жумар, «восьмерка»	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
64	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Объяснение, инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
65	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
66	Стрельба на точность. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Инструктирование Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир.			План-конспект занятия. Презентация
67	Полигон по туристскому многоборью.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
68	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
69	Командное прохождение этапов. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Инструктирование Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
70	Соревнования по преодолению	Инструктирование				План-конспект

	военизированной полосы препятствий среди членов объединения. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			занятия.
71	Работа с веревками.  Командное прохождение этапов.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Тент, веревки, жерди.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.  План-конспект занятия.
72	Полигон по туристскому многоборью	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.

**Учебно-методическое обеспечение дополнительной образовательной программы  
2 года обучения:**

№ п\п	Тема занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал	Техническое оснащение	Организационно-педагогические средства
1	Вводное занятие. Беседа о работе объединения, его цель и задачи Общеразвивающие упражнения без предметов.	Объяснение.  Инструктирование Инструктирование	Инструкции по ТБ	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация
2	Устройство и правила обращения с пневматической винтовкой. Техника безопасности при стрельбе. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Объяснение.  Объяснение.		Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
3	Изготовка к стрельбе. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38			План-конспект занятия.
4	Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Объяснение  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
5	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.	Инструктирование  Инструктирование	Пневматическая винтовка ТОЗ-38	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация.

6	Стрельба на точность. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Объяснение.  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
7	Стрельба на точность. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Объяснение.  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
8	Стрельба на точность. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Объяснение.  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
9	Стрельба на точность. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Объяснение.  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
10	Скоростная стрельба. Стрелевая стойка. Повороты на месте.	Инструктирование  Объяснение	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
11	Тактико-технические данные автомата Калашникова. Устройство и работа частей и механизмов АК. Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий.	Объяснение.  Инструктирование	МГМ АК-74	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
12	Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий. Порядок неполной разборки-сборки автомата Калашникова.	Инструктирование  Инструктирование	МГМ АК-74			План-конспект занятия.  План-конспект занятия.
13	Стрельба на точность. Строй отделения. Развернутый строй.	Инструктирование  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир			План-конспект занятия. План-конспект

			тир			занятия.
14	Стрелковая игра «Биатлон с бегом» - для развития скоростных навыков и точной стрельбы после бега.	Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир			План-конспект занятия.
15	Соревнование по стрельбе среди членов объединения. Упражнения для развития координации и точности движений.	Объяснение.  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
16	Пристрелка и регулировка оружия. Стрельба на точность. Походный строй.	Объяснение.  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
17	Отработка навыков преодоления военизированной полосы препятствий. Повороты на месте и в движении. Воинское приветствие.	Инструктирование				План-конспект занятия.
18	Скоростная стрельба. Строевые приемы и движения без оружия.	Объяснение  Объяснение	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор  Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация.
19	Стрельба на точность. Строевые приемы и движения без оружия.	Объяснение.  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
20	Личное снаряжение.  Разборка-сборка автомата Калашникова.	Объяснение  Инструктирование	Личное и групповое имущество МГМ АК-74	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор  Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.

21	Игра «Триатлон» (стрельба, бег и метание гранат).	Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
22	Веревки, применяемые в туристском многоборье. Их виды и назначение. Виды узлов и их назначение.	Объяснение.	Различные виды веревок	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация.
23	Виды страховочных систем. Отработка навыков надевания и подгонки.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
24	Назначение и виды карабинов. Отработка навыков работы с ними. Простудные заболевания, их профилактика и лечение в походных условиях. Самоконтроль туриста в походе и на занятиях.	Инструктирование  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация.
25	Отработка навыков работы с карабинами. Тепловой и солнечный удары. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	Объяснение.  Инструктирование	Карабины, веревки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
26	Узлы для связывания веревок одного диаметра. Отработка навыков. Строевые приемы и движения без оружия.	Объяснение.  Объяснение	Различные виды веревок	Слайды  Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
27	Узлы для связывания веревок разного диаметра. Отработка навыков вязания. Стрельба на точность.	Инструктирование	Различные виды веревок Пневматическая винтовка, электронный			План-конспект занятия.

			тир			
28	Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания. Предупреждение образования мозолей. Первая помощь при образовании мозолей, укусах насекомых и змей.	Инструктирование  Объяснение.	Различные виды веревок	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
29	Узлы для страховки и само страховки. Отработка навыков вязания. Ожоги и обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях.	Объяснение.  Инструктирование	Различные виды веревок	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация. План-конспект занятия.
30	Вспомогательные узлы. Отработка навыков вязания. Упражнения для развития координации и точности движений.	Объяснение.  Инструктирование	Различные виды веревок	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.
31	Соревнования среди членов объединения по вязанию узлов.	Инструктирование	Различные виды веревок			План-конспект занятия.
32	Работа с веревками. Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. Презентация.
33	Работа с веревками. Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
34	Командное прохождение этапов. Виды препятствий и способы их преодоления. Меры безопасности при преодолении препятствий.	Объяснение, инструктирование.  Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины.	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.



	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.		Бинты, шины			
35	Командное прохождение этапов. Наведение командной страховки. Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».	Инструктирование  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
36	Командное прохождение этапов. Способы переправы через реку и болото. Личное прохождение этапов. Переправа через реку и болото по кладям и камням, по слегам, вброд.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
37	Узлы для крепления за опоры. Отработка навыков вязания. Первая помощь при кровотечениях.	Объяснение  Инструктирование	Различные виды веревок Аптечка			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
38	Командное прохождение этапов. Техника и тактика преодоления препятствий. Распределение обязанностей в команде. Переправа по бревну по наведенным перилам, с командной страховкой, с веревкой «маятником».	Объяснение  Семинар	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия. Презентация
39	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Техника непрямого массажа сердца.	Объяснение, инструктирование. Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины. Манекен «Максим»	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия. Презентация
40	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Объяснение	Страховочные системы, веревки,	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация

	Техника искусственной вентиляции легких.	Инструктирование	карабины. Манекен «Максим»			План-конспект занятия.
41	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.  Транспортировка пострадавшего.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Манекен «Максим»	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия, презентация, видеофильм.
42	Соревнования среди членов объединения по надеванию страховочных систем, отработке техники вязания узлов и работе с карабинами.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины. Манекен «Максим»	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. Презентация План-конспект занятия.
43	Командное прохождение этапов. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправа по параллельным веревкам.	Объяснение  Семинар	Веревки, карабины, слеги.	Слайды  Слайды		План-конспект занятия. Презентация
44	Работа с веревками. Командное прохождение этапов. Переправа по бревну с натянутыми перилами.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
45	Личное прохождение этапов. Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Техника вязания узлов. Командное прохождение этапов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
46	Командное прохождение этапов. Наведение и преодоление навесной переправы	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.

47	Работа с веревками. Командное прохождение этапов. Наведение и преодоление параллельной переправы.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
48	Личное прохождение этапов. Техника и способы спуска. Командное прохождение этапов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
49	Работа с веревками. Личное прохождение этапов. Техника и способы подъема.	Объяснение	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
50	Соревнования среди членов объединения по преодолению препятствий.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
51	Стрельба на точность. Строевые приемы и движения без оружия.	Инструктирование Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
52	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему. Командное прохождение этапов.	Объяснение. Инструктирование Инструктирование	МГМ АК-74, Веревки разных диаметров.	Слайды.	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия. План-конспект занятия.
53	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Объяснение. Инструктирование Инструктирование	МГМ АК-74, Веревки разных диаметров.			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
54	Разборка-сборка автомата Калашникова и снаряжение магазина к нему. Личное прохождение этапов.	Объяснение. Инструктирование Объяснение	МГМ АК-74, Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.

55	Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина среди членов объединения.	Объяснение. Инструктирование  Инструктирование	МГМ АК-74,			План-конспект занятия.
56	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов.	Объяснение. Инструктирование  Инструктирование	Веревки разных диаметров.			План-конспект занятия.
57	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Инструктирование	Веревки разных диаметров.			План-конспект занятия.
58	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Объяснение, инструктирование. Семинар	Специальное снаряжение			План-конспект занятия.
59	Соревнования по пешеходному туристскому многоборью среди членов объединения.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
60	Полигон по туристскому многоборью.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
61	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Инструктирование  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
62	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
63	Отработка техники вязания узлов. Работа	Инструктирование	Страховочные			План-конспект

	с карабинами.		системы, веревки, карабины.			занятия.
64	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
65	Надевание страховочных систем. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов.	Объяснение,  инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
66	Стрельба на точность. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Инструктирование  Инструктирование	Пневматическая винтовка, электронный тир			План-конспект занятия. План-конспект занятия.
67	Полигон по туристскому многоборью.	Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
68	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Инструктирование  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
69	Командное прохождение этапов. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Объяснение  Инструктирование	Страховочные системы, веревки, карабины.			План-конспект занятия.
70	Соревнования по преодолению военизированной полосы препятствий среди членов объединения. Отработка техники вязания узлов. Работа с карабинами.	Инструктирование  Инструктирование	Веревки разных диаметров. Страховочные системы, веревки,			План-конспект занятия.  План-конспект занятия.

			карабины.			
71	Работа с веревками. Командное прохождение этапов.	Инструктирование Инструктирование	Веревки разных диаметров. Слеги.			План-конспект занятия.
72	Полигон по туристскому многоборью	Объяснение Инструктирование	Карточки	Слайды	Компьютер, видеопроектор	План-конспект занятия.

### **Кадровое обеспечение образовательного процесса.**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, высшую квалификационную категорию, стаж педагогической работы 29 лет.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Мультимедийное оборудование, электронный тир, макеты автомата Калашникова, магазины, учебные патроны, множительно-копировальная техника, цифровой фотоаппарат.

### **Личное снаряжение:**

#### **А. Личные вещи:**

Обувь (кроссовки, кеды, ботинки, сапоги резиновые). Носки простые и шерстяные. Теплое нижнее бельё. Куртка ветровка и куртка тёплая, накидка от дождя. Шапка тёплая, перчатки или рукавицы тёплые, свитер тёплый. Рукавицы брезентовые. Накидка от дождя. Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож). Фляга. Туалетные принадлежности.

#### **Б. Личное снаряжение:**

Рюкзак. Страховочная система. Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 табл. обезболивающее в непромокаемом пакете). Карабин с муфтой. Блокировка Ø -10мм, 5м. Кольцо репшнур Ø-6мм. Каска. Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка). Приспособление для подъёма по вертикальным перилам (жумар, кроль). Фонарь электрический. Запасные батарейки. Компас. Лыжи беговые или туристские. Палки. Мешок непромокаемый для личных вещей.

### **Групповое снаряжение:**

**А. Костровое снаряжение:** котлы, топор, нож, сковорода, половник, тренога, цепь, крюки, примус, пила-двуручка, емкости для воды 5-10 л.

**Б. Командное имущество:** - часы ручные механические, блокнот, ручка, линейка, фотоаппарат, картографический материал, курвиметр, компасы. свечи парафиновые, сухой спирт, палатки различных конструкций 2-4-6 местные, тент 3x4 м, лопаты.

- верёвка основная диаметром 10мм, 40м., верёвка основная Ø - 12мм, 40м., карабины различные, система для транспортировки пострадавшего, блок-ролики, петли двойные Ø-10мм, 3-5м., полотно для изготовления носилок.  
- Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Спальные мешки, коврики.

### **Формы аттестации**

Формами аттестации являются проведение зачетов и соревнований.

### **Критерии оценки**

#### **Для обучающихся 1 года обучения:**

По усвоению программы: ориентация в пройденном материале; увлеченность туристической деятельностью; активность на занятиях и в соревнованиях.

По общему развитию: развитие индивидуальных качеств личности, активность, доброжелательность, взаимопомощь, выносливость, коммуникативность, культура поведения.

#### **Для обучающихся 2 года обучения:**

По усвоению программы: участие в подготовке и проведении соревнований; достижение личных рекордных показателей; участие в соревнованиях с улучшением результатов.

По общему развитию: взаимопомощь, умение передавать опыт младшим воспитанникам; способность самостоятельно получать знания, необходимые в туристической деятельности; активная жизненная позиция.

### **Оценочные материалы:**

**Входной контроль 1 год обучения** – выявление уровня развития личностных качеств.

#### **Формы контроля:**

Педагогическое наблюдение.

#### **Критерии:**

Коммуникативность, ответственность, умение работать в паре, целеустремлённость, внимательность.

#### **Параметры:**

Оценка параметров

Начальный уровень 1балл

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1-4 балла



Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

**Формы фиксации:** информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

**Входной контроль 2 год обучения** – выявление уровня знаний и умений учащихся по программе при поступлении в объединение. Данный контроль проводится в начале учебного года, в сентябре.

**Формы контроля:**

- тестовые задания;
- практические задания;
- педагогическое наблюдение.

**Критерии:**

Знание основ туристско-краеведческой деятельности, практические умения и навыки по чтению топографических карт и ориентированию, технике преодоления препятствий, умение оказывать первую помощь при травмах.

**Параметры:**

*Теоретическая часть:*

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1-7 баллов

Средний уровень 2-14 баллов

Высокий уровень 15-21 балл

*Практическая часть:*

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1- 4 балла

Средний уровень 5-8 баллов

Высокий уровень 9-12 баллов

**Формы фиксации:**

Бланки тестовых заданий.

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течении всего учебного года.

**Формы контроля:**

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий.

**Критерии:** знания и умения по программе.

**Параметры:**

*Теоретическая часть:*

Оценка параметров

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Уровень по сумме баллов

Начальный уровень 1- 2 балла

Средний уровень 3-4 балла

Высокий уровень 3 балла  
*Практическая часть:*  
Оценка параметров  
Начальный уровень 1 балл  
Средний уровень 2 балла  
Высокий уровень 3 балла

***Формы фиксации:***

Бланки тестовых заданий.

Высокий уровень 5 баллов

Уровень по сумме баллов  
Начальный уровень 1- 4 балла  
Средний уровень 5-8 баллов  
Высокий уровень 9-12 баллов

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

**Промежуточный контроль первого года обучения (1 полугодие).**

***Формы контроля:***

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

***Критерии:***

***Личностные:***

- ответственное отношение к выполнению заданий;
- взаимоотношения в группе.

***Метапредметные:***

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;

- - умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

***Предметные:***

- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

Знания и умения по программе, качество выполненной работы, сформированность личностных качеств, в соответствии с планируемыми личностными результатами по программе.

***Параметры:***

*Теоретическая часть:*

Оценка параметров  
Начальный уровень 1 балл  
Средний уровень 2 балла  
Высокий уровень 3 балла

*Практическая часть:*

Оценка параметров  
Начальный уровень 1 балл

Уровень по сумме баллов  
Начальный уровень 1- 7 баллов  
Средний уровень 8-14 баллов  
Высокий уровень 15-21 балл

Уровень по сумме баллов  
Начальный уровень 1- 4 балла

Средний уровень 2 балла  
Высокий уровень 3 балла

Средний уровень 5-8 баллов  
Высокий уровень 9-12 баллов

**Формы фиксации:**

Бланки тестовых заданий.

**Промежуточный контроль первого года обучения (2 полугодие).**

**Формы контроля:**

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

**Критерии:**

**Личностные:**

- Формирование уважительного и доброжелательного отношения к товарищам;
- Формирование ответственного отношения к обучению;
- Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогами.

**Метапредметные:**

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- - умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;

**Предметные:**

- знания по истории и развитию туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;

**Параметры:**

*Теоретическая часть:*

Оценка параметров  
Начальный уровень 1 балл  
Средний уровень 2 балла  
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов  
Начальный уровень 1- 4 балла  
Средний уровень 5-8 баллов  
Высокий уровень 9-12 баллов

*Практическая часть:*

Оценка параметров  
Начальный уровень 1 балл  
Средний уровень 2 балла  
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов  
Начальный уровень 1- 4 балла  
Средний уровень 5-8 баллов  
Высокий уровень 9-12 баллов

**Формы фиксации:**

Бланки тестовых заданий.

**Промежуточный контроль второго года обучения (1 полугодие).**

**Формы контроля:**

- выполнение тестовых заданий;

- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

***Критерии:***

***Личностные:***

- Способность работать в команде;
- Сформированное желание участвовать в соревновательной деятельности.

***Метапредметные:***

- Умение самостоятельно планировать решение определенной задачи;
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами.

***Предметные:***

- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

***Параметры:***

***Теоретическая часть:***

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

***Практическая часть:***

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

***Формы фиксации:***

Бланки тестовых заданий.

**Промежуточный контроль второго года обучения (2 полугодие).**

***Формы контроля:***

- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- педагогическое наблюдение;
- анализ участия в соревнованиях.

***Критерии:***

***Личностные:***

- Способность к общению и сотрудничеству со сверстниками в процессе деятельности;
- Сформированное желание участвовать в соревновательной деятельности, достигать результатов.

***Метапредметные:***

- Владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей;
- Умение анализировать проделанную работу.

### ***Предметные:***

- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

### ***Параметры:***

#### *Теоретическая часть:*

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

#### *Практическая часть:*

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

### ***Формы фиксации:***

Бланки тестовых заданий.

В конце учебного года, проводится анкетирование родителей и учащихся

- Анкета для родителей «Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

### ***Формы контроля:***

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий;
- выполнение практических заданий;
- анализ участия каждого учащегося в соревнованиях.

### ***Критерии:***

#### ***Личностные результаты:***

- сформированная уверенность в своих силах, способность к волевым усилиям в разных сферах деятельности;
- развитая физическая сила и координация движений;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- коммуникативная компетентность в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- экологическая культура, ответственное и бережное отношение к окружающей среде.

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- умения по поиску, анализу и отбору необходимой информации, ее преобразованию, сохранению и передаче;
- умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли в походах и путешествиях;
- сформированные компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, социальных, общественных явлений и традиций;
- понимания правил личной гигиены, заботы о собственном здоровье, внутренней экологической культуры, способов безопасной жизнедеятельности.

**Предметные результаты:**

- знания по истории и развитию туризма в России;
- знания о здоровом образе жизни, способах укрепления и сохранения здоровья;
- умение по организации и проведению походов;
- знания способов профилактики типичных заболеваний в походе и основные приемы и средства оказания первой помощи;
- знание группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- умение обустройства бивуака и организация туристского быта;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода, работать индивидуально и в команде.

**Параметры:**

*Теоретическая часть:*

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 6 баллов
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 7-12 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 13-18 баллов

*Практическая часть:*

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
Начальный уровень 1 балл	Начальный уровень 1- 4 балла
Средний уровень 2 балла	Средний уровень 5-8 баллов
Высокий уровень 3 балла	Высокий уровень 9-12 баллов

**Формы фиксации:**

Бланки тестовых заданий, информационная карта «Определение уровня развития метапредметных и предметных результатов».

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, самооценка, мотивация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную таблицу «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров  
Начальный уровень 1 балл  
Средний уровень 2 балла  
Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов  
Начальный уровень 1- 6 баллов  
Средний уровень 7-12 баллов  
Высокий уровень 13-18 баллов

### **Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением) с учетом индивидуальных способностей учащихся (физических, творческих, морально-волевых).

Формы и режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу; 72 часа в год

2 год обучения: 2 раза в неделю, по 1 часу, 72 часа в год.

## Учебный план 1 года обучения.

№ п\п	Содержание	Количество во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Введение.</b>	1	1		
1.	<b>Основы военных знаний:</b> – стрелковая подготовка; – строевая подготовка; – разборка/сборка автомата Калашникова.	20 10 7 3	4 2 1 1	16 8 6 2	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
2.	<b>Физическая подготовка</b>	8		8	Зачёт
3.	<b>Специальная туристская подготовка:</b>	36	5	31	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.2.	Узлы.	5	1	4	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.3.	Работа с веревками.	4	1	3	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.4.	Работа с карабинами.	2		2	Контроль качества выполнения практических заданий
3.5.	Личное прохождение этапов.	8	1	7	Контроль качества выполнения практических заданий
3.6.	Командное прохождение дистанции.	7	1	6	Контроль качества выполнения практических заданий
3.7.	Полигоны по туристскому многоборью	3		3	Контроль качества выполнения практических заданий
3.8	Соревнования по пешеходному туристскому многоборью.	5		5	Контроль качества выполнения практических заданий
4.	<b>Первая помощь.</b>	7	3	4	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий



<b>Всего – 72 часа</b>			<b>13</b>	<b>59</b>	

## **Содержание программы 1 года обучения.**

### **1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.**

#### **Теория:**

- беседа о работе объединения. Правила безопасности во время занятий в объединении.

### **2. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ.**

#### **2.1. СТРЕЛЬБА.**

##### **Теория:**

- т/б при стрельбе из винтовки. Уход за оружием и пулями, их хранение.

##### **Практика:**

- Изготовка к стрельбе.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени.
- Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.
- Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.
- Стрельба на точность.
- Скоростная стрельба.
- Пристрелка и регулировка оружия.

#### **2.2. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.**

##### **Теория:**

- Строи и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

##### **Практика:**

- повороты на месте и в движении;
- строевые приемы и движения без оружия;
- строевые приемы и движения с оружием;
- выполнения воинского приветствия, выход из строя, подход к начальнику;
- строевые движения в составе отделения;
- способы и приемы передвижения в бою.

#### **2.3. РАЗБОРКА-СБОРКА АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА.**

##### **Практика:**

- разборка-сборка АК, снаряжение магазина;
- разборка-сборка АК с завязанными глазами.

### 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### **Практика:**

- выполнение упражнений по ОФП;
- упражнения для развития координации и точности движений.
- преодоление военизированной полосы препятствий.

### 4. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 4.1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

##### **Практика:**

- упражнения по изучению условных знаков, рельефа;
- работа с картой (определение расстояний по карте и на местности, определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии);
- определение сторон горизонта по местным предметам;
- ориентирование на местности без карты.

#### 4.2. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

##### **Теория:**

- туристические навыки и умения повышенной сложности;
- организация похода. Обязанности руководителя.

##### **Практика:**

- командное имущество, снаряжение, приспособления.
- организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере;
- способы ловли рыбы, животных и птиц;

#### 4.3. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

##### **Теория:**

- виды препятствий, способы их преодоления. Меры безопасности при преодолении препятствий.

##### **Практика:**

- наведение этапов туристской полосы препятствий;
- личное прохождение этапов;
- командное прохождение этапов;
- вязание узлов, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками;
- вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость;

- работа с веревками и карабинами;
- переправа через реку и болото по кладям и камням, по следам, вброд;
- командное прохождение этапов. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправа по параллельным веревкам.

## 5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Ожоги и обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
- Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
- Первая помощь при кровотечениях.
- Техника непрямого массажа сердца.
- Техника искусственной вентиляции легких.
- Транспортировка пострадавшего.

## 6. ВЫХОД НА МЕСТНОСТЬ

- отработка техники преодоления препятствий.

## 7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Соревнование по стрельбе среди членов объединения.

Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина среди членов объединения.

Соревнования среди членов объединения по вязанию узлов.

Соревнования среди членов объединения по надеванию страховочных систем, отработке техники вязания узлов и работе с карабинами.

Соревнования по пешеходному туристскому многоборью среди членов объединения.

Соревнования по преодолению препятствий

Соревнования по преодолению военизированной полосы препятствий.

Стрелковая игра «Биатлон с бегом» - для развития скоростных навыков и точной стрельбы после бега.

Игра «Триатлон» (стрельба, бег и метание гранат).

## Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Содержание	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Введение.	1	1		
1.	<b>Основы военных знаний:</b> – стрелковая подготовка; – строевая подготовка; – разборка/сборка автомата Калашникова.	<b>20</b> 7 7 6	<b>1</b> 1	<b>19</b> 6 7 6	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
2.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Зачёт
3.	<b>Специальная туристская подготовка:</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.1	Наведение этапов.	2		2	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.2	Страховка и сопровождение.	3	1	2	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.3	Тактика прохождения дистанции.	2	1	1	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.4	Разбор соревнований.	1	1		
3.5	Соревнования	3		3	
3.6	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.7	Узлы.	4	1	3	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.8	Работа с веревками.	2		2	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.9	Работа с карабинами.	1		1	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.10	Личное прохождение этапов.	3		3	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий

3.11	Командное прохождение дистанции.	9	1	8	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
3.12	Полигоны по туристскому многоборью	3		3	Контроль качества выполнения практических заданий
3.13	Соревнования по пешеходному туристскому многоборью.	3		3	Контроль качества выполнения практических заданий
4.	Первая помощь.	5	1	4	Опрос, контроль качества выполнения практических заданий
<b>Всего – 72 часа</b>			<b>9</b>	<b>63</b>	

## **1. Содержание программы 2 года обучения.**

### 2. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

#### **Теория:**

- беседа о работе объединения. Правила безопасности во время занятий в объединении.

### 2. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ.

#### 2.1. СТРЕЛЬБА.

##### **Теория:**

- т/б при стрельбе из винтовки. Уход за оружием и пулями, их хранение.

##### **Практика:**

- Изготовка к стрельбе.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени.
- Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.
- Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.
- Стрельба на точность.
- Скоростная стрельба.
- Пристрелка и регулировка оружия.

#### 2.2. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

**Теория:**

- Строй и управление ими. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

**Практика:**

- повороты на месте и в движении;
- строевые приемы и движения без оружия;
- строевые приемы и движения с оружием;
- выполнения воинского приветствия, выход из строя, подход к начальнику;
- строевые движения в составе отделения;
- способы и приемы передвижения в бою.

### 2.3. РАЗБОРКА-СБОРКА АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА.

**Практика:**

- разборка-сборка АК, снаряжение магазина;
- разборка-сборка АК с завязанными глазами.

### 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Практика:**

- выполнение упражнений по ОФП;
- упражнения для развития координации и точности движений.
- преодоление военизированной полосы препятствий.

### 6. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 4.1. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

**Практика:**

- упражнения по изучению условных знаков, рельефа;
- работа с картой (определение расстояний по карте и на местности, определение высоты, ширины и расстояния до объекта на расстоянии);
- определение сторон горизонта по местным предметам;
- ориентирование на местности без карты.

#### 4.2. ТЕХНИКА ТУРИЗМА.

**Теория:**

- туристические навыки и умения повышенной сложности;
- организация похода. Обязанности руководителя.

**Практика:**

- командное имущество, снаряжение, приспособления.

- организация туристского быта. Распределение обязанностей в лагере;
- способы ловли рыбы, животных и птиц;

### 5.3. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

#### **Теория:**

- виды препятствий, способы их преодоления. Меры безопасности при преодолении препятствий.

#### **Практика:**

- наведение этапов туристской полосы препятствий;
- личное прохождение этапов;
- командное прохождение этапов;
- вязание узлов, работа со страховочными системами, с карабинами и веревками;
- вязание узлов в перчатках, мокрыми веревками, в темноте, на скорость;
- работа с веревками и карабинами;
- переправа через реку и болото по кладям и камням, по следам, вброд;
- командное прохождение этапов. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправа по параллельным веревкам.

### 6. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА.

- Ожоги и обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
- Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
- Первая помощь при кровотечениях.
- Техника непрямого массажа сердца.
- Техника искусственной вентиляции легких.
- Транспортировка пострадавшего.

### 6. ВЫХОД НА МЕСТНОСТЬ

- отработка техники преодоления препятствий.

### 7. СОРЕВНОВАНИЯ.

Соревнование по стрельбе среди членов объединения.

Соревнования по разборке-сборке автомата Калашникова и снаряжению магазина среди членов объединения.

Соревнования среди членов объединения по вязанию узлов.

Соревнования среди членов объединения по надеванию страховочных систем, отработке техники вязания узлов и работе с карабинами.

Соревнования по пешеходному туристскому многоборью среди членов объединения.

Соревнования по преодолению препятствий

Соревнования по преодолению военизированной полосы препятствий.

Стрелковая игра «Биатлон с бегом» - для развития скоростных навыков и точной стрельбы после бега.

Игра «Триатлон» (стрельба, бег и метание гранат).



## Информационные источники

Интернет – ресурсы:

<http://www.ornatus.ru>

<http://knowledge.allbest.ru/sport>

<http://www.pandia.ru>

<http://tourlib.net/>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

*Для педагога:*

1. Программа курса ОБЖ 6-10 класс. Изд. «Просвещение» 2007
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание РФ на 2001-2005 г.г.»
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста 1986
6. Плешаков Е.А. Я+Природа 1997
7. Программа средней школы по географии, физической культуре, биологии, истории.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристических вожаков. - М., 1997.
9. Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н. и др. Туризм и здоровье. – Л., 1982.
10. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. и др. Военная топография. – М.: Воениздат, 1980.
11. Огородников Б.И. Моисеенков А.Л. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тяте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980.
13. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006. – 80с.
14. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).

15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.
16. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.
17. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.
18. Статьи и рисунки из каталогов специального страховочного снаряжения PETZL, Black Diamond, Pigeon mountain industries, CAMP, Red Fox, BASK.
19. Строевой устав Вооружённых Сил РФ. Москва, «Военное издательство», 1992 г.,
20. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
21. «Военно-спортивная подготовка молодёжи допризывного возраста», Шейченко В.А., СПб., 2007 г.
22. «Физическая культура», Москва «Просвещение» 1988 г.,
23. Учебник для СУЗ «Основы медицинских знаний»,
24. И.Ф. Богоявленский «Оказание ПМП на месте происшествия и в очагах ЧС»,
25. М.А. Морозов «Медицинская помощь при неотложных состояниях».
- 26.

*Для обучающихся:*

1. Энциклопедия для детей «Личная безопасность» Изд. «Аванта+» 2001
2. «Полиатлон. Правила соревнований», Москва 2002
3. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.
4. Книга Юнармейца. – М.: ДОСААФ СССР, 1982.
5. Буянов Б.М. Первая медицинская помощь. – М., 1981.
6. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1994.
7. «История винтовки», «Стрелковое оружие» издательство «Техника молодёжи», Москва, 1992 г.
8. «От кольчуги до мундира» Бегунова А.И., Москва «Просвещение», 1993

9. «Учебник сержанта мотострелковых войск» Москва, 1989 г.

10.«Медико-санитарная подготовка учащихся» Москва, 1988 г.